

LiFE4D: Manual de Apoio para a Atividade Física em Pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro ou com Demência

Sara Almeida

Alda Marques

Madalena da Silva



Afiliações das autoras:**Sara Almeida**

Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola Superior de Saúde (ESSUA), Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Instituto de Biomedicina (iBiMED), Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Departamento de Educação e Psicologia (DEP), Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS), Universidade do Porto, Porto, Portugal

Alda Marques

Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola Superior de Saúde (ESSUA), Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Instituto de Biomedicine (iBiMED), Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Madalena da Silva

Centro Interdisciplinar de Investigação Aplicada em Saúde, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS), Setúbal, Portugal.

Título

LiFE4D: Manual de Apoio para a Atividade Física em Pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro ou com Demência

Autores

Sara Almeida, Alda Marques e Madalena da Silva

Editora

UA Editora – Universidade de Aveiro

1ª edição – julho 2019

ISBN

978-972-789-608-0

Agradecimentos

As autoras agradecem a todos os participantes deste projeto e às suas famílias. Agradecemos à modelo a sua pronta disponibilidade para a ilustração das atividades. Gratulámos a Universidade de Aveiro pela disponibilização dos recursos para a realização deste manual. Este manual resulta de um projeto financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) (SFRH/BD/120695/2016), com o apoio do Programa Operacional de Competitividade e Internacionalização – POCI, através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional - FEDER (POCI-01-0145-FEDER-007628) e fundos nacionais, através da FCT, sob o projeto UID/BIM/04501/2013 e UID/BIM/04501/2019.

Preâmbulo

A relação positiva entre atividade física e a saúde física está hoje bem estabelecida em termos científicos e os benefícios daquela na saúde mental, designadamente na saúde cognitiva das pessoas mais velhas, tem vindo a ser igualmente reconhecida e fundamentada por um número crescente de trabalhos de investigação em neuroplasticidade. Seja através de programas estruturados e implementados de modo autónomo, seja através da conjugação com programas de estimulação cognitiva ditos convencionais, os benefícios da atividade física em pessoas com défice cognitivo ou demência estimam-se elevados, nomeadamente num contexto em que a inatividade e o sedentarismo desta população se traduzem numa maior propensão para situações de dependência funcional, diminuição de mobilidade e, consequentemente, maiores níveis de sobrecarga para os seus cuidadores.

Baseando-se num programa de sucesso internacional destinado a diminuir quedas em pessoas idosas através da melhoria do equilíbrio e da força dos membros inferiores nas atividades de vida diária (LiFE - Lifestyle Integrated Functional Exercise), os autores deste manual perseguem o desígnio de prover uma ferramenta de trabalho que se assume desde logo como algo de tão relevante em significado e pertinência, que surpreende pela relativa escassez de programas similares no panorama nacional. Especificamente adaptado a pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência que residem nas suas casas, o LiFE4D foi criado por e para profissionais de saúde que trabalham com esta população, bem como para outros potenciais utilizadores como sejam os cuidadores informais dessas pessoas. Trata-se de um manual que provê, de modo simples, sistemático e cuidadosamente ilustrado, sugestões de atividades que se integram nas tarefas do dia-a-dia, reconhecendo que, também num universo doméstico, é nos pequenos movimentos físicos, reiterados, que se podem conseguir ganhos em saúde – sejam eles a nível físico, cognitivo ou emocional. Preocupando-se igualmente com as dificuldades em operacionalizar intervenções com uma população tão especial, o manual contempla o equilíbrio necessário entre recomendações e precauções a ter na sua implementação.

No âmbito de uma abordagem centrada na promoção de um estilo de vida saudável capaz de reconhecer as especificidades de cada situação e contexto (não só individual e domiciliária, como também relacional, já que a intervenção abrange díades de cuidado), é forte a convicção que um programa como o LiFE4D atingirá o seu desígnio de manter e/ou aumentar os níveis de atividade física dos seus participantes, ajudando na alteração de hábitos sedentários e de inatividade, e que, simultaneamente, constituirá um apoio importante na gestão dos impactos do défice cognitivo ou demência por conta da sua componente educacional e psicossocial destinada aos cuidadores. Por abranger uma população onde a atividade física nem sempre é um enfoque primário de intervenção por se vislumbrar difícil de operacionalizar (atente-se, por exemplo, aos constrangimentos vários de integrar pessoas com défices cognitivos e seus cuidadores em programas comunitários de atividade física), é com grande expectativa que se aguardam os resultados deste programa também ao nível de uma das dimensões onde direta e indiretamente se esperam ganhos - na qualidade de vida das pessoas que envolve.

Óscar Ribeiro

Coordenador CINTESIS.UA

Índice

| | |
|--|-----|
| Introdução..... | 7 |
| LiFE4D..... | 9 |
| Avaliação e monitorização | 9 |
| Implementação | 13 |
| Atividade física: benefícios e precauções | 14 |
| Como fazer? | 16 |
| Atividades que posso fazer de manhã | 28 |
| Atividades que posso fazer à hora das refeições | 46 |
| Atividades que posso fazer quando volto das compras..... | 53 |
| Atividades que posso fazer à tarde | 60 |
| Atividades que posso fazer no pátio, quintal, varanda ou jardim durante o dia..... | 75 |
| Atividades que posso fazer no exterior durante o dia | 85 |
| Atividades que posso fazer à noite | 96 |
| Conclusão | 117 |
| Referências..... | 118 |

Introdução

Bem-vindo ao programa *Lifestyle Integrated Functional Exercise for People with Dementia* (LiFE4D). O LiFE4D é um programa de atividade física no domicílio desenhado especialmente para pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência.

O défice cognitivo ligeiro é um estadio, antes da demência, que causa declínio cognitivo mas a pessoa mantém a sua capacidade para as atividades diárias⁽¹⁾.

A demência é uma condição progressiva/degenerativa que causa deterioração cognitiva (p.e., memória, atenção, linguagem), pode causar alterações no comportamento e diminui a capacidade para a pessoa realizar as atividades de vida diárias⁽²⁾. Representa uma das principais causas de incapacidade e dependência nas pessoas idosas, e estima-se que em 2050 esta condição afetará cerca de 115.4 milhões de pessoas em todo o mundo⁽²⁾.

A inatividade física é responsável por 3.5% das doenças e 10% das mortes na Europa⁽³⁾. A Organização Mundial de Saúde propõe que se reduza a inatividade física em 10% até ao ano 2025^(4, 5). As pessoas com demência têm apresentado baixos níveis de atividade física, sabendo-se que passam 66% do seu dia em atividades sedentárias ou de baixa intensidade⁽⁶⁾. A atividade física regular, nesta população, promove a independência e a capacidade para realizar atividades da vida diária, previne o desenvolvimento de comorbilidades (i.e., outras doenças), melhora a função cognitiva, a qualidade de vida relacionada com a saúde e atrasa a necessidade de institucionalização^(2, 3, 7). Assim, é importante desenvolver e incentivar a atividade física das pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência. Um programa de atividade física no domicílio, ajustado às rotinas diárias e com o envolvimento dos cuidadores, pode ser uma motivação para tornar estas pessoas fisicamente mais ativas⁽⁸⁾.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético^(4, 9). Além de

englobar o exercício e o desporto, também engloba atividades básicas e funcionais do dia-a-dia, como o cuidado pessoal, o trabalho doméstico ou as ocupações/*hobbies*.

Este manual foi criado para os profissionais de saúde que trabalham com pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência e para os próprios participantes do LiFE4D. Inclui a descrição de um programa de atividade física no domicílio e as instruções necessárias para que o profissional de saúde ou o utilizador o possa implementar no domicílio, nas rotinas diárias. Algumas sugestões para aumentar os níveis de atividade física que serão abordadas durante o programa, são⁽¹⁰⁾:

- Dar duas voltas ao quarteirão antes de entrar no café.
- Mudar de canal na própria televisão ou deixar o comando mais longe para se obrigar a levantar.
- Usar as escadas em vez do elevador.
- Carregar um saco das compras em cada mão.
- Guardar objetos em locais mais altos ou mais baixos.
- Fazer jardinagem/horta.
- Envolver-se em atividades locais, como caminhadas em grupo.
- Ir à padaria comprar pão em vez de pedir que o deixem em casa.

LiFE4D

O *Lifestyle Integrated Functional Exercise* (LiFE) foi originalmente desenvolvido por Lindy Clemson, Jo Munro e Maria Fiatarone Singh em 2007⁽¹⁰⁾. O LiFE é um programa que pretende diminuir as quedas das pessoas idosas, ao integrar os princípios subjacentes à melhoria do equilíbrio e da força dos membros inferiores nas atividades de vida diárias (AVD)⁽¹⁰⁾. Este programa tem demonstrado resultados positivos na diminuição do sedentarismo e dependência nas AVD⁽¹⁰⁾, contudo nunca foi adaptado a pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência. Assim, surge o LiFE4D, um programa de promoção de atividade física no domicílio de pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência, com o envolvimento dos cuidadores/pessoa significativa. O LiFE4D é uma abordagem de estilo de vida saudável que ajudará a alterar hábitos sedentários e de inatividade física no dia-a-dia. Estas alterações ocorrem gradualmente e têm em consideração as características de cada participante.

Objetivos

O LiFE4D tem como objetivo principal manter e/ou aumentar os níveis de atividade física das pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência.

Avaliação e monitorização

O LiFE4D inicia-se e finaliza com uma avaliação abrangente do participante, bem como, caso exista, do seu cuidador/pessoa significativa. Esta avaliação, embora possa ser ligeiramente modificada em função das necessidades dos participantes e dos profissionais de saúde, normalmente integra dados sociodemográficos, antropométricos e história clínica⁽¹¹⁾, função cognitiva⁽¹²⁾, atividade física (objetiva e subjetiva)^(13, 14), fadiga/falta de ar⁽¹⁵⁾, pico de fluxo expiratório⁽¹⁶⁾, força dos músculos respiratórios⁽¹⁷⁾, força de preensão⁽¹⁸⁾, força dos membros inferiores⁽¹⁹⁾, tolerância ao esforço⁽¹⁹⁾, equilíbrio⁽²⁰⁾, flexibilidade⁽²¹⁾, funcionalidade^(22, 23), funcionalidade dos membros superiores⁽²⁴⁾, qualidade de

vida relacionada com a saúde⁽²⁵⁾, tempo de cuidado informal⁽²⁶⁾ e sobrecarga do cuidador^(27, 28) (tabela 1).

Nas primeiras sessões presenciais das semanas 2, 4, 6 e 8 do programa, deverá ser aplicado um protocolo de monitorização, para ajuste das atividades. Na tabela 1 sugere-se um protocolo de monitorização bastante abrangente, mas pode ser ligeiramente modificado em função das necessidades do participante, cuidador/pessoa significativa e/ou profissional de saúde.

Uma estratégia para monitorizar a intensidade da atividade física, que pode ser utilizada ao longo de todo o programa, é o *Talk test*^(29, 30):

- Atividade física de intensidade ligeira – capaz de manter uma conversa.
- Atividade física de intensidade moderada – capaz de manter uma conversa, apesar do ligeiro aumento da frequência cardíaca e respiratória.
- Atividade física de intensidade vigorosa – não é capaz de dizer mais do que algumas palavras sem pausa para respirar.

Na avaliação inicial e final, o participante e, caso exista, o cuidador/pessoa significativa utilizarão um acelerómetro (p.e., *ActiGraph*) por 7 dias consecutivos durante todo o dia, exceto a dormir e a tomar banho, uma semana antes e uma semana depois do LiFE4D⁽³¹⁾. Será facultado um pedómetro para os participantes usarem no bolso frontal das calças⁽³²⁾ durante todo o programa, como fator motivacional, na medida em que fornece *feedback* do número de passos no momento⁽³¹⁾.

Tabela 1: Sugestão de medidas para os protocolos de avaliação.

| | Início | Monitorização | Final |
|--|--------|---------------|-------|
| Dados sociodemográficos | ✓ | - | - |
| Dados antropométricos e história clínica | ✓ | ✓ | ✓ |
| ACE-III | ✓ | - | ✓ |
| <i>Actigraph</i> – atividade física | ✓ | - | ✓ |
| <i>Brief-PA</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| Escala de Borg Modificada | ✓ | ✓ | ✓ |
| <i>Talk test</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| PEF | ✓ | ✓ | ✓ |
| PIM e PEM | ✓ | ✓ | ✓ |
| <i>Handgrip</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| <i>30-s chair stand</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| <i>2-min step</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| <i>Brief-BESTest</i> | ✓ | ✓ | ✓ |
| CRS | ✓ | ✓ | ✓ |
| GST | ✓ | ✓ | ✓ |
| QOL-AD | ✓ | - | ✓ |
| RUD <i>Lite</i> | ✓ | - | ✓ |
| Zarit | ✓ | - | ✓ |

Brief-PA: Brief Physical Activity; ACE-III: Addenbrooke's Cognitive Examination III; PEF: Peak Flow Meter; PIM/PEM: Pressão inspiratória/expiratória máxima; Brief-BESTest: Brief-Balance Evaluation System Test; 30-s chair stand: 30 second sit to stand test; GST: Grocery Shelving Test; CRS: Chair Sit-and-Reach Test; 2-min step: 2 Minutes Step Test; QOL-AD: Qualidade de Vida – Doença de Alzheimer; RUD Lite: Resource Utilization in Dementia Scale Lite.

O profissional de saúde (com formação específica na área da atividade física), após a avaliação abrangente, irá ajudar o participante a encontrar oportunidades nas tarefas do dia-a-dia para realizar atividade física de forma segura.

As informações obtidas através da aplicação do protocolo de avaliação inicial, observação e anotação de características relevantes, permitem avaliar o estado biopsicossocial, as rotinas, os recursos disponíveis, as atividades com mais significado e as limitações de cada participante. A observação também permite avaliar as limitações e as oportunidades do espaço e recursos disponíveis. Assim, deve realizar-se uma análise SWOT, para distinguir as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças, de forma a sintetizar a informação para criar/desenhar um programa individualizado que vá ao encontro das expectativas e necessidades de cada participante. Exemplo ilustrativo de uma Análise SWOT:

| Forças | Fraquezas |
|--|---|
| Vive com a filha e o genro. | Diagnóstico de Alzheimer. |
| A filha presta apoio no autocuidado. | Bronquite asmática. |
| Sobe e desce as escadas apenas com supervisão. | Idas frequentes à casa de banho. |
| | Possível quadro de ansiedade. |
| | Colesterol. |
| | Gosta muito de estar parada. Sempre praticou uma vida sedentária. |
| Oportunidades | Ameaças |
| Casa ampla e com boas condições. | Dificuldade em dormir. |
| Pátio com piso regular. | Ouve com alguma dificuldade. |
| Frequenta Centro de Dia. | Medo de cair. |
| Auxilia a dobrar a roupa. | Há poucas semana deixou de auxiliar a pôr a mesa. |

Esta análise irá auxiliar a criação de um programa individualizado que, sempre que possível, desenvolva ainda mais as forças, reverta as fraquezas, aproveite as oportunidades e contorne as ameaças. Por exemplo, neste caso seria importante preservar a capacidade para subir e descer escadas independentemente, treinar competências para conseguir realizar/ajudar no autocuidado, diminuir o tempo em atividade sedentária, incentivar a caminhadas no pátio e retomar a tarefa de pôr a mesa. Neste caso, poderia também propor-se uma componente educacional e psicossocial para a redução de barreiras arquitetónicas e para o treino de levantar de quedas.

A apresentação do programa individualizado ao participante realiza-se na sessão 1 como parte da componente educacional e psicossocial para a atividade física. Nesta sessão será possível negociar e reajustar o programa com o participante e com o seu cuidador/pessoa significativa, criando objetivos/metasp a curto e a médio prazo.

Ao longo do programa realizar-se-á a sua monitorização de modo a ajustar a atividade física e o nível de dificuldade das tarefas, de acordo com a evolução de cada participante e recursos disponíveis. Nas sessões de monitorização será possível renegociar objetivos/metasp.

Implementação

A atividade física será integrada nas tarefas do dia-a-dia (p.e., nas tarefas domésticas, no jardim, na ida às compras ou enquanto passeia). Não é necessário definir um momento ou uma hora apenas para a atividade física. Além disso o participante será incentivado a diminuir o tempo em que está sentado ou deitado, para passar a estar mais ativo. Para isso, é importante que o profissional de saúde ajude a encontrar oportunidades nas tarefas do dia-a-dia para realizar atividade física de forma segura.

O LiFE4D tem a duração de 12 semanas. No final desse tempo é expectável que o participante seja capaz de realizar a atividade física de forma autónoma, ou seja, sem o auxílio do profissional de saúde que o está a acompanhar.

No primeiro mês o profissional de saúde (com formação específica na área da atividade física, p.e., fisioterapeuta), irá ao domicílio do participante 3 vezes por semana. No segundo mês irá ao domicílio 2 vezes por semana e fará 1 telefonema a cada duas semanas ao participante. No último mês o profissional de saúde irá 1 vez por semana ao domicílio do participante e telefonar-lhe-á 1 vez a cada duas semanas.

As sessões presenciais terão a duração aproximada de 1 hora e os contactos telefónicos durarão no máximo 15 minutos.

As sessões presenciais têm como objetivos: i) adaptar a atividade física às tarefas do dia-a-dia do participante, aumentando progressivamente a dificuldade das mesmas e monitorizando o seu nível de exigência; ii) conversar sobre aspetos que preocuparão ou incapacitarão o participante e/ou a sua família, de forma a lidar melhor com os impactos do défice cognitivo ligeiro ou da demência (componente educacional e psicossocial⁽³³⁾); iii) clarificar dúvidas, motivar e gerir as expectativas do participante, bem como as das pessoas que lhe estão mais próximas. Os contactos telefónicos servem para motivar, monitorizar a evolução e clarificar dúvidas.

Espera-se com este programa que o participante diminua o tempo em comportamento sedentário e se torne fisicamente mais ativo. Antecipa-se que estas mudanças de estilo de vida tenham repercussões positivas na aptidão/condição física (nomeadamente na tolerância ao esforço, na força muscular, na flexibilidade e no equilíbrio), na marcha, na agilidade e nos níveis de energia dos participantes, o que promoverá a sua independência.

Atividade física: benefícios e precauções

São inúmeros os benefícios da atividade física em pessoas com demência, como melhorar a função cognitiva (função executiva), a capacidade para realizar as atividades da vida diária, o equilíbrio, a mobilidade, a saúde física e mental, reduzir o risco de queda, melhorar o sono, reduzir a sobrecarga do cuidador e melhorar a qualidade de vida de ambos⁽³⁴⁻⁴⁴⁾. Contudo, devemos ter em consideração algumas precauções para que o participante não sofra nenhuma lesão. O participante não deve sentir dor, nem desconforto, em nenhuma das atividades planeadas.

Assim, o participante deve **PARAR IMEDIATAMENTE** a atividade se sentir dor no peito, tonturas, falta de ar ou outros sintomas graves, como náuseas, dores nas costas e/ou dores musculares fortes⁽¹⁰⁾.



Para manter sempre a segurança:

- ✓ Progredir nas atividades físicas ao ritmo de cada um, sem pressas, de acordo com a proposta e o parecer do profissional de saúde e do *feedback* deste;
- ✓ Nunca experimentar novas atividades físicas em locais desconhecidos. Primeiro, o participante deve ganhar confiança nas atividades realizadas nos locais que conhece;
- ✓ A segurança está sempre em primeiro lugar, seja em casa ou na rua. Por isso, se em algum momento o participante não se sentir confiante, não deve fazê-lo;
- ✓ Inspirar e expirar durante as atividades físicas. Ao realizar uma tarefa com maior esforço deve expirar e nunca reter o ar;
- ✓ Manter sempre a coluna direita e realizar os movimentos lentamente;
- ✓ Se o participante não tiver a certeza de como se realiza uma atividade física, deve perguntar ao profissional de saúde que o está a acompanhar antes de fazer.

Como fazer?

A intensidade da atividade física é expressa em equivalentes metabólicos (METs), em que 1 MET ($1 \text{ MET} = 3.5 \text{ mL O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) corresponde à estimativa do gasto energético em repouso⁽⁴⁵⁾. Por outro lado, o comportamento sedentário refere-se a qualquer comportamento, fora do período de sono, que se caracterize por um baixo gasto energético ($\leq 1.5 \text{ METs}$), enquanto está numa posição sentada, reclinada ou deitada (dormir não é considerada atividade sedentária)⁽⁴⁶⁾.

A atividade física pode ser dividida em atividades ligeiras, moderadas ou vigorosas:

- Atividade física ligeira: 1.6 a 2.9 METs^(47, 48).
- Atividade física moderada: 3 a 5.9 METs⁽⁴⁹⁾.
- Atividade física vigorosa: $\geq 6 \text{ METs}$ ⁽⁴⁹⁾.

Ainda não existem recomendações específicas para pessoas com alteração cognitiva, contudo as recomendações para que pessoas idosas sejam fisicamente ativas são⁽⁴⁹⁻⁵¹⁾:

- Realizar, pelo menos 30 minutos de atividade física moderada (3 a 5.9 METs) por dia, pelo menos 5 dias por semana (total 150 minutos/semana) **OU** realizar, pelo menos 25 minutos de atividade física vigorosa ($\geq 6 \text{ METs}$) por, pelo menos 3 dias por semana (total 75 minutos/semana). O tempo de atividade física moderada pode ser dividido ao longo do dia em 3 blocos de 10 minutos (não menos), caso sinta dificuldades em realizar todo o tempo recomendado seguido, e ao longo dos dias da semana para evitar sobrecarga no sistema musculoesquelético.
- Realizar atividade (moderada a intensa) de fortalecimento muscular, pelo menos 2 dias por semana.

- Participantes com baixos níveis de mobilidade devem realizar atividade física que promova uma melhoria do equilíbrio e diminua o risco de quedas, pelo menos 3 dias por semana.
- Caso não seja possível cumprir as recomendações devido à condição de saúde, o participante deve ser o mais fisicamente ativo possível.
- Considerando a condição dos participantes, deve-se perceber como e quando é que a sua condição pode afetar a capacidade para realizar atividade física regular e com segurança.

Uma ótima forma de aumentar a atividade física diária é através das caminhadas. Caminhar representa um momento de atividade, mas também de lazer e, muitas vezes, de socialização. As caminhadas em grupo, com um familiar, um amigo ou um vizinho são muito agradáveis. As caminhadas podem ser feitas no bairro, num jardim, na praia ou à beira rio. O participante pode fazer uma caminhada em família no final do jantar, substituir os passeios de carro ao domingo por caminhadas, ou caminhar no centro comercial⁽⁵²⁾. A caminhada deve ser feita todos os dias por 30 minutos, que podem ser repartidos em blocos de 10 minutos (p.e., 10 minutos de manhã, 10 minutos ao início da tarde e 10 minutos ao final do dia), caso sinta dificuldades em caminhar os 30 minutos seguidos.

Uma forma de controlar a atividade física é realizar, pelo menos 7500 passos por dia ou realizar 100 passos/minuto, ou seja, 3000 passos em 30 minutos, que tem vindo a ser associada com intensidade moderada (3METs)^(30, 53). O pedómetro é um instrumento útil para a contagem dos passos. Gradualmente, o participante pode progredir até aos 10000 passos, ou mais, por dia⁽⁵²⁾. Para que isso aconteça o participante pode:

- Passear o animal de estimação diariamente, de manhã e/ou ao final do dia;

- Levantar-se e mover-se de 6 em 6 páginas, quando lê um livro, jornal ou revista;
- Levantar-se e movimentar-se nos intervalos, quando vê televisão;
- Levantar-se e movimentar-se, quando atende o telemóvel;
- Subir escadas em vez de usar os elevadores;
- Fazer alguma coisa que goste que implique movimento, como dançar;
- Brincar com as crianças (p.e., netos) 15-30 minutos por dia.

Algumas das estratégias para aumentar a atividade física ligeira, moderada e/ou vigorosa nas tarefas do dia-a-dia^(45, 52) encontram-se nas tabelas 2, 3 e 4 seguintes:

Tabela 2: Estratégias para aumentar a atividade física ligeira.

| | Atividades | METs |
|----------------|---|------|
| Ligeira | Sentado, a mexer os pés. | 1.8 |
| | De pé, a mexer os pés. | 1.8 |
| | Sentado, a fazer artesanato, escultura de madeira, tecelagem. | 1.8 |
| | De pé, a desenhar, escrever ou pintar. | 1.8 |
| | De pé, a falar pessoalmente, ao telefone, no computador ou por mensagem de texto. | 1.8 |
| | Passar a roupa a ferro. | 1.8 |
| | Lavar a louça, em pé. | 1.8 |
| | Atividade de retiro/ reunião familiar, que envolva sentar, relaxar, falar, comer. | 1.8 |
| | Sentado a cantar. | 2.0 |
| | De pé, cantar na igreja, ir à cerimónia (missa), participação ativa. | 2.0 |
| | Caminhar em casa. | 2.0 |
| | Tarefas de esforço leve, em pé (p.e. mudar uma lâmpada). | 2.0 |
| | Cozinhar ou preparar a comida, de pé ou sentado. | 2.0 |
| | Lavar a roupa, dobrar ou pendurar roupas, colocar as roupas na máquina (lavar ou secar), arrumar a roupa, lavar a roupa manualmente, que implique estar parado. | 2.0 |
| | De pé, a falar e comer ou apenas a comer. | 2.0 |



| | |
|--|-----|
| De pé ou sentado, a fazer a higiene: lavar as mãos, fazer a barba, lavar os dentes, maquilhar. | 2.0 |
| De pé, tomar banho, limpar-se. | 2.0 |
| Esfregar o chão, apoio nas mãos e joelhos; esfregar a banheira na casa de banho. | 2.0 |
| De pé, com a criança ao colo. | 2.0 |
| Cuidar da criança, sentado/ajoelhado (p.e., vestir, banho, higiene, alimentação, levantar a criança ocasionalmente). | 2.0 |
| Lavar o carro. | 2.0 |
| Plantar, transplantar. | 2.0 |
| Sentado, a brincar com a criança. | 2.2 |
| De pé a cantar. | 2.3 |
| De pé, a preparar-se para ir para a cama. | 2.3 |
| Varrer, lentamente. | 2.3 |
| Limpar o pó dos móveis. | 2.3 |
| Lavar a roupa, arrumar roupas, reunir roupas para guardar, guardar as roupas, com caminhada implícita. | 2.3 |
| Cuidar dos animais domésticos. | 2.3 |
| Jardinagem, com uso de contentores. | 2.3 |
| Compras com ou sem carrinho de compras, parado ou a caminhar. | 2.3 |

| | |
|---|-----|
| Sentado ou de pé, vestir e despir. | 2.5 |
| De pé, pentear o cabelo. | 2.5 |
| Cuidar da criança, no geral. | 2.5 |
| Servir a comida, pôr a mesa, com caminhada implícita ou parado. | 2.5 |
| Cozinhar ou preparar a comida, com caminhada. | 2.5 |
| Lavar os pratos, limpar os pratos da mesa, com caminhada. | 2.5 |
| Esfregar o chão, de pé. | 2.5 |
| Colocar/guardar alimentos (p.e. carregar mantimentos, compras sem carrinho de compras), carregar sacos/pacotes/caixas de compras. | 2.5 |
| Limpeza, geral (arrumar/organizar, alinhar a roupa, levar o lixo). | 2.5 |
| Sentado, brincar com o animal. | 2.5 |
| Alimentar os animais domésticos. | 2.5 |
| Regar as plantas. | 2.5 |
| Acender a lareira. | 2.5 |
| Caminhar até casa dos vizinhos ou dos familiares por razões sociais (p.e., conversar). | 2.5 |
| Caminhar de casa para o carro ou autocarro e do carro ou autocarro para outros locais. | 2.5 |
| Observação de pássaro, em marcha lenta. | 2.5 |
| De pé, brincar com o animal. | 2.8 |

| | | |
|--|--|-----|
| | De pé, brincar com a criança. | 2.8 |
| | Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo. | 2.8 |
| | Costurar com máquina. | 2.8 |
| | | |

Tabela 3: Estratégias para aumentar a atividade física moderada.

| | Atividades | METs |
|-----------------|--|------|
| Moderada | De pé, cuidar da criança (p.e., vestir, banho, higiene, alimentar, pegar na criança ocasionalmente). | 3.0 |
| | Arrumar ou deitar fora utensílios domésticos, com caminhada implícita. | 3.0 |
| | Brincar com o animal, caminhar/correr. | 3.0 |
| | Passear o cão (caminhar). | 3.0 |
| | Retiro/reunião familiar que envolva jogos com crianças. | 3.0 |
| | Limpar/lavar as janelas, no geral. | 3.2 |
| | Fazer a cama, mudar os lençóis. | 3.3 |
| | Limpeza, varrer carpetes ou chão, no geral. | 3.3 |
| | Limpar a casa, geral. | 3.3 |
| | Aspirar, geral. | 3.3 |
| | Atividades na cozinha, geral (p.e., cozinhar, lavar os pratos, arrumar). | 3.3 |
| | Ir o quintal escolher flores ou vegetais para apanhar, com caminhada implícita. | 3.3 |
| | Transportar madeira. | 3.3 |
| | Descer as escadas. | 3.5 |
| | Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo. | 3.5 |

| | |
|---|-----|
| Limpeza, pesada (p.e., lavar o carro, lavar as janelas, limpar a garagem). | 3.5 |
| De pé, esfregar o chão. | 3.5 |
| Esfregar o chão, apoio nas mãos e joelhos; esfregar a banheira. | 3.5 |
| Cozinhar ou preparar a comida. | 3.5 |
| De pé, embalar/desembalar caixas, levantar utensílios domésticos leves ocasionalmente, carregar/descarregar itens do carro. | 3.5 |
| Brincar com a criança, caminhar/correr. | 3.5 |
| De pé, dar banho ao cão. | 3.5 |
| Cortar a relva, desbastar o jardim. | 3.5 |
| Apanhar fruta das árvores, apanhar frutos/vegetais. | 3.5 |
| Na quinta, alimentar pequenos animais. | 3.5 |
| Sair de casa, fechar/trancar portas, fechar janelas, caminhada implícita. | 3.5 |
| Caminhar por prazer. | 3.5 |
| Limpeza, varrer lentamente. | 3.8 |
| Jardinagem geral. | 3.8 |
| Subir escadas, passada lenta. | 4.0 |
| Lavandaria, lavar as roupas à mão. | 4.0 |
| Brincar com o animal, caminhar/correr. | 4.0 |

| | |
|--|-----|
| Plantar, inclinar-se. | 4.0 |
| Varrer a garagem e os passeios da casa. | 4.0 |
| Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo. | 4.3 |
| Colocar/remover os tapetes. | 4.5 |
| Caminhar a um ritmo normal na terra ou areia. | 4.5 |
| Plantar árvores. | 4.5 |
| Organizar/arrumar o quarto/sala. | 4.8 |
| Brincar com o animal, caminhar/correr. | 5.0 |
| Mover, elevação de cargas leves. | 5.0 |
| Caminhar pelos campos ou encostas. | 5.3 |
| Brincar com a criança, caminhar/correr. | 5.8 |
| Mover o mobiliário, utensílios domésticos, caixas de transporte. | 5.8 |

Tabela 4: Estratégias para aumentar a atividade física vigorosa.

| | Atividade | METs |
|-----------------|--|------|
| Vigorosa | Caminhar para trás (~1.56m/s). | 6.0 |
| | Subir colinas, sem carga. | 6.3 |
| | Esfregar o chão, apoio nas mãos e joelhos; esfregar a banheira na casa de banho. | 6.5 |
| | Preparar uma mochila de viagem. | 7.0 |
| | Ciclismo, geral. | 7.5 |
| | Carregar mercearias pelas escadas. | 7.5 |
| | Dança geral. | 7.8 |
| | Carregar utensílios para o andar de cima, geral. | 8.3 |
| | Subir escadas, marcha rápida. | 8.8 |
| | Mover itens domésticos para o andar de cima, carregar caixas ou móveis. | 9.0 |

Podem ser encontradas mais atividades, com os respetivos METs, em <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/Activity-Categories>.

De seguida será apresentada uma pequena explicação das atividades que o participante pode realizar ao longo do dia, com exemplos práticos. Contudo, o participante pode entrar em contacto com o profissional de saúde que o está a acompanhar sempre que tiver dúvidas. Cada atividade tem imagens ilustrativas associadas e um texto de orientação. No entanto, enfatizamos que este é um manual geral, cada participante deverá ter atividades ajustadas à sua capacidade de desempenho e com uma progressão específica para cada atividade, dada pelo profissional de saúde.

NOTA: Nas respirações descritas nas atividades, todas as inspirações devem ser realizadas pelo nariz e as expirações pela boca.



Atividades que posso fazer de manhã



Profissional de saúde

Participante

Ao acordar:

Movimento: Sentar na beira da cama com o tronco alinhado e os ombros relaxados. Realizar inclinação lateral do pescoço e aproximar a orelha do ombro, sem sentir dor. Não rodar a cabeça nem elevar o ombro. Manter a posição durante alguns segundos. Regressar à posição inicial.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Enquanto realiza a inclinação, expirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Enquanto regressa à posição inicial, inspirar.

Progressão: Manter a posição por mais tempo, enquanto for confortável.

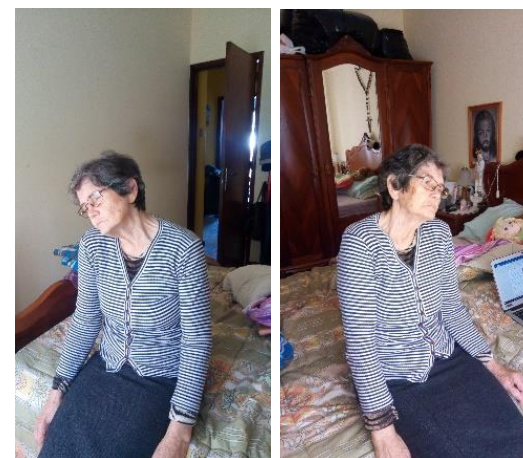
Atividade: Sente-se na beira da cama com as costas e o pescoço direitos e alinhados. Inspire sem mexer a cabeça.

Enquanto aproxima a orelha do ombro, expire.

Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente.

Enquanto volta à posição inicial, inspire.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao acordar:

Movimento: Sentar na beira da cama com o tronco e a cervical alinhados. Realizar flexão dos membros superiores.

Entrelaçar os dedos acima da cabeça.

Alongar o máximo que conseguir. Manter a posição durante alguns segundos.

Regressar à posição inicial.

Respiração: Enquanto realiza elevação dos membros superiores, inspirar.

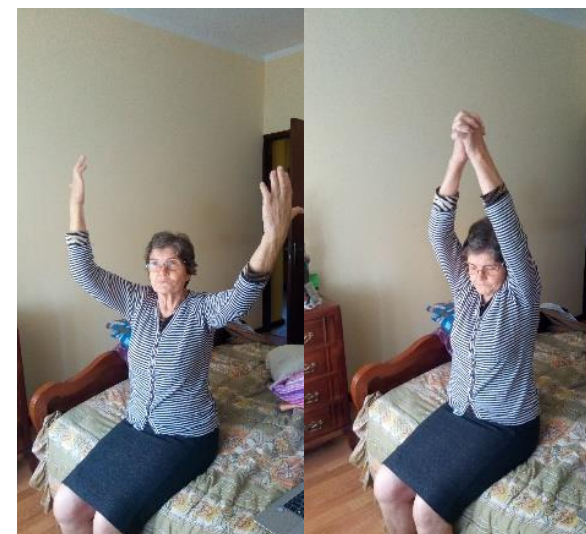
Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Enquanto regressa à posição inicial expirar.

Progressão: Aumentar o número de repetições. Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se na beira da cama com as costas e o pescoço direitos e alinhados. Enquanto levanta os braços, inspire.

Entrelace os dedos em cima da cabeça, mantendo os braços esticados. Afaste as mãos da sua cabeça o máximo que conseguir, como se quisesse tocar com os dedos no teto. Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente. Enquanto baixa os braços, expire.

Progressão: Aumente o número de repetições. Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao calçar:

Movimento: Sentar com o tronco e a cervical alinhados. Realizar flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito. Realizar flexão do tronco e calçar/apertar os cordões.

Respiração: Enquanto realiza a flexão do tronco expirar. Enquanto se calça/aperta os cordões, respirar normalmente. Enquanto volta à posição inicial, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com as costas e o pescoço direitos e alinhados. Estique o joelho da perna direita e mantenha o da perna esquerda dobrado. Enquanto se inclina para a frente, expire. Enquanto se calça/aperta os cordões, respire normalmente. Enquanto sobe, inspire.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.



METs: 2.5

Profissional de Saúde

Participante

Ao vestir:

Movimento: Guardar alguns objetos (p.e., roupa) em locais que se encontrem a baixo do nível da cintura. Realizar agachamento para alcançar os locais mais baixos. Não realizar flexão do tronco. Manter a posição durante alguns segundos. Se tiver de manter a posição por algum tempo apoiar as nádegas nos calcanhares ou num banco pequeno.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Enquanto volta à posição inicial, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Guarde alguns objetos (p.e., roupa) em locais baixos. Enquanto se agacha para chegar aos locais mais baixos, inspire. Não incline/dobre as costas. Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente. Se tiver de ficar na posição por algum tempo (p.e, a escolher a roupa) apoie as nádegas nos calcanhares ou num banco pequeno.

Enquanto sobe, expire.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.



METs: 2.0 a 2.3

Profissional de saúde

Participante

Ao pequeno-almoço, enquanto espera que o micro-ondas acabe de aquecer:

Movimento: Colocar ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Afaste ligeiramente os membros inferiores. Transferir o peso do corpo para o membro inferior direito. Realizar inclinação máxima do tronco para o lado direito sem perder o equilíbrio. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza a inclinação, expirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Enquanto volta à posição inicial, inspirar.

Atividade: Coloque-se ao lado de uma parede, ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Afaste ligeiramente as pernas. Transfira o peso do corpo para a perna direita e incline o tronco o mais que conseguir para o lado direito sem perder o equilíbrio. Enquanto se inclina, expire. Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente. Enquanto volta à posição inicial, inspire. Alterne o lado.

Progressão: mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Profissional de saúde

Participante

Ao pequeno-almoço, enquanto espera que o micro-ondas acabe de aquecer:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Afastar ligeiramente os pés. Manter o tronco e a cervical alinhados e os ombros relaxados.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Realizar a atividade com os pés juntos.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Afastar ligeiramente os pés. Mantenha as costas e o pescoço direitos e alinhados, com os ombros relaxados. Respire normalmente durante toda a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Realizar a atividade com os pés juntos.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao pequeno-almoço, enquanto espera que o micro-ondas acabe de aquecer:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Alinhar um pé à frente do outro. Manter o tronco e a cervical alinhados e os ombros relaxados. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o pé da frente com o de trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Coloque um pé à frente do outro na mesma linha. Mantenha as costas e o pescoço direitos e alinhados e os ombros relaxados. Mantenha a posição durante alguns segundos. Alterne o pé da frente com o de trás. Respire normalmente durante toda a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao pequeno-almoço, enquanto espera que o micro-ondas acabe de aquecer:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Manter o tronco e a cervical alinhados. Realizar ligeira abdução do membro inferior direito. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza abdução do membro inferior, expirar. Enquanto volta à posição inicial, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Realizar máxima abdução do membro inferior. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Mantenha as costas e o pescoço direitos e alinhados. Enquanto eleva ligeiramente a perna direita lateralmente, expire. Enquanto pousa a perna, inspire. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Realize a máxima elevação da perna que conseguir. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Enquanto toma o café/chá de manhã:

Movimento: Sentar com o tronco alinhado. Apoiar os pés no chão. Se possível, colocar um peso no membro inferior (p.e., saco de arroz). Realizar extensão do joelho esquerdo e ligeira flexão da anca. Manter a posição durante alguns segundos. Regressar à posição inicial. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza a extensão do joelho e a flexão da anca, expirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente.

Enquanto regressa à posição inicial, inspirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto for confortável. Aumentar o peso.

Atividade: Sente-se com as costas direitas. Apoie os pés no chão. Coloque um peso na perna (p.e., saco de arroz). Enquanto expira, estique o joelho esquerdo para a frente e para cima. Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente. Enquanto volta à posição inicial, inspire. Alterne o lado.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável. Aumente o peso.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao ver televisão:

Movimento: Mudar o canal da televisão na própria televisão como opção à utilização do comando remoto. Ou deixar o comando longe para “se obrigar” a levantar quando for mudar de canal.

Respiração: Normal.

Progressão: Deixar o comando cada vez mais longe.

Atividade: Mude o canal da televisão na própria televisão em vez de utilizar o comando. Ou deixe o comando longe para “se obrigar” a levantar quando for mudar de canal.

Respire normalmente enquanto realiza a atividade.

Progressão: Deixe o comando cada vez mais longe.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao ver televisão:

Movimento: Sentar, com os cotovelos fletidos. Entrelaçar os dedos das mãos em frente ao peito. Realizar a rotação dos pulsos para a direita. Realizar a rotação dos pulsos para a esquerda.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se e entrelace os dedos das mãos em frente ao peito. Rode as mãos em movimentos circulares para a direita. Rode as mãos em movimentos circulares para a esquerda. Enquanto realiza os movimentos circulares, respire normalmente.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao ver televisão:

Movimento: Sentar com o tronco alinhado. Realizar a rotação anterior dos ombros. Realizar a rotação posterior dos ombros.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes para cada lado, enquanto lhe for confortável.

Atividade: Sente-se. Rode os ombros para a frente. Rode os ombros para trás. Respire normalmente enquanto realiza os movimentos.

Progressão: Realize o movimento mais vezes para cada lado, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Quando acaba de ver a televisão:

Movimento: Sentar, com o tronco alinhado. Realizar adução horizontal do membro superior direito. Colocar a mão esquerda no cotovelo direito para auxiliar o movimento de adução horizontal. Manter o cotovelo direito em extensão. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Durante o alongamento, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se, com as costas e a cabeça direitas. Antes de iniciar o movimento, inspire. Coloque a mão esquerda no cotovelo direito e empurre o braço direito (esticado) contra o peito. Enquanto começa a esticar o braço direito para a frente e durante todo o movimento, expire.

Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera por algo ou alguém (p.e., pelo transporte do Centro de Dia):

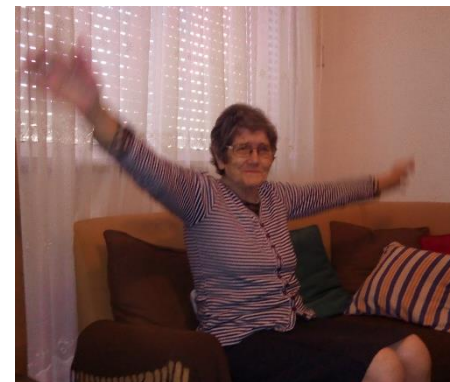
Movimento: De pé ou sentado. Realizar abdução dos membros superiores à altura dos ombros. Realizar circundação anterior e posterior, com os cotovelos em extensão.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar mais vezes os movimentos (anteriores e posteriores), enquanto for confortável.

Atividade: De pé ou sentado. Afaste os braços à altura dos ombros. Rode-os para a frente e para trás, mantendo-os esticados. Respire normalmente enquanto realiza os movimentos.

Progressão: Realize mais vezes os movimentos para a frente e depois para trás, enquanto lhe for confortável.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera por algo ou alguém (p.e., pelo transporte do Centro de Dia):

Movimento: De pé, apoiar os antebraços no parapeito de uma janela. Colocar o pé direito à frente e o esquerdo atrás, afastados um do outro. Realizar flexão do joelho direito. Manter o joelho esquerdo em extensão. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Durante o alongamento, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Manter o calcanhar do membro inferior que fica mais atrás no chão.

Atividade: De pé, apoie os antebraços no parapeito de uma janela. Antes de iniciar o movimento, inspire. Com o pé direito à frente e o esquerdo atrás, afastados um do outro, dobre o joelho direito e mantenha o joelho esquerdo esticado. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Ao começar a esticar o joelho de trás e durante todo o movimento, expire. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. “Empurrar” o calcanhar esquerdo na direção do chão.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Na lavandaria:

Movimento: Realizar agachamento para tirar a roupa da máquina. Não realizar flexão do tronco. Regressar à posição inicial fazendo extensão dos joelhos. Sacudir a roupa molhada. Realizar flexão dos membros superiores para estender a roupa. Se tiver de manter a posição por algum tempo apoiar as nádegas nos calcanhares ou num banco pequeno. Dobrar a roupa seca.

Respiração: Durante o agachamento, inspirar. Durante a extensão dos joelhos e flexão dos membros superiores, expirar.

Progressão: Manter o agachamento por mais tempo. Retirar mais peças de roupa de cada vez.

Atividade: Enquanto se agacha para tirar a roupa da máquina, inspire. Enquanto se levanta, expire. Sacuda a roupa molhada. Enquanto levanta e estica os braços para estender a roupa, expire. Se tiver de ficar na posição por algum tempo (p.e, a escolher a roupa) apoie as nádegas nos calcanhares ou num banco pequeno. Dobre a roupa seca.

Progressão: Mantenha o agachamento por mais tempo. Retire mais peças de roupa de cada vez.



METs: 2.0 a 4.0

Atividades que posso fazer à hora das refeições

Profissional de saúde

Participante

Ao pôr a mesa:

Movimento: Afastar os membros inferiores à largura dos ombros. Realizar agachamento parcial; e simultaneamente flexão dos membros superiores. Pousar a toalha na mesa.

Respiração: Expirar ao levantar a toalha e inspirar ao pousar a toalha.

Progressão: Pés juntos.

Atividade: Estenda a toalha da seguinte forma:

Afaste as pernas à largura dos ombros.

Agache-se parcialmente. Estique os braços à frente. Enquanto levanta a toalha, expire. Enquanto pousa a toalha na mesa, inspire.

Progressão: Pés juntos.



METs: 2.5

Profissional de saúde

Participante

Ao pôr a mesa:

Movimento: Levar menos louça de cada vez para a mesa/bancada. Ao deslocar-se entre os armários e a mesa mais vezes, o participante aumenta a atividade física.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Leve menos louça de cada vez para a mesa/bancada. Assim, vai deslocar-se entre os armários e a mesa mais vezes, aumentando a sua atividade física. Respire normalmente.

Progressão: Realize esta atividade mais vezes.



METs:2.5

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera pela comida:

Movimento: De pé, ao lado de uma parede, móvel ou bancada e com uma cadeira à frente, apoiar as mãos na cadeira. Colocar o pé esquerdo à frente do direito (com o calcanhar do pé esquerdo encostado à frente dos dedos do pé direito). Colocar o peso do corpo no pé de trás e depois transferir o peso para o pé da frente. Realizar a atividade lentamente e aguentar alguns segundos nesta posição. Alternar o lado.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: De pé, ao lado de uma parede, móvel ou bancada e com uma cadeira à sua frente, apoie as mãos na cadeira. Coloque o pé esquerdo à frente do pé direito (com o calcanhar do pé esquerdo encostado à frente dos dedos do pé direito). Coloque o peso do corpo no pé direito e depois mude o peso para o pé esquerdo. Realize a atividade lentamente e aguarde alguns segundos nesta posição. Alternar o lado. Respire normalmente.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Guardar/tirar a louça da máquina de lavar ou de um armário baixo:

Movimento: Retirar/colocar a louça da/na máquina de lavar ou da/na bancada e guardá-la. Realizar agachamento para tirar a louça da máquina ou dos armários mais baixos. Levantar. Extensão para arrumar a louça nos armários mais altos.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto levanta e ao realizar extensão, expirar.

Progressão: realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Enquanto se agacha para retirar/colocar a louça da/na máquina ou dos/nos armários mais baixo, inspire. Enquanto se levanta, expire. Enquanto se estiva para arrumar a louça nos armários mais altos, expire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 1.8 a 2.5

Profissional de saúde

Participante

Depois de comer:

Movimento: Afastar ligeiramente os pés.

Pegar no centro de mesa (p.e., jarra).

Realizar flexão dos membros superiores e ligeira flexão do tronco à frente. Pousar o centro de mesa.

Respiração: Enquanto pega no centro de mesa, expirar. Enquanto pousa o centro de mesa, inspirar.

Progressão: Pés juntos.

Atividade: Coloque o centro de mesa da seguinte forma:

Afaste ligeiramente os pés. Enquanto pega no centro de mesa (p.e., vaso), expire. Estique os braços à frente.

Enquanto pousa o centro de mesa, expire.

Progressão: Pés juntos.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao varrer:

Movimento: Em pé, com os membros inferiores ligeiramente afastados segurar a vassoura, na horizontal, com as mãos e cotovelos em extensão. Realizar flexão dos membros superiores até ao nível dos ombros. Manter a posição durante alguns segundos. Regressar à posição inicial.

Respiração: Enquanto realiza flexão dos membros superiores, expirar. Enquanto mantem a posição, respirar normalmente. Ao voltar à posição inicial, inspirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável. Manter a posição por mais tempo. Fletir os membros superiores acima da cabeça.

Atividade: De pé, com as pernas ligeiramente afastadas, segure o cabo da vassoura com as mãos, na horizontal. Enquanto estica os braços ao segurar vassoura e os eleva até ao nível dos ombros, expire. Mantenha a posição por alguns segundos enquanto respira normalmente. Enquanto desce os braços para voltar à posição inicial, inspire.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável. Mantenha a posição por mais tempo. Eleve os braços acima da cabeça.



METs: 2.3 a 3.8

Atividades que posso fazer quando volto das compras

Profissional de saúde

Participante

Ao guardar objetos utilizados com frequência em armários altos:

Movimento: Em pé, com os pés ligeiramente afastados. Pegar num saco do arroz (ou outra mercearia). Realizar flexão dos membros superiores acima da cabeça. Transferir o peso do corpo para os dedos dos pés, fazendo flexão plantar e elevando o calcanhar. Regressar à posição inicial ao apoiar os calcanhares no solo e estender os membros superiores.

Respiração: Enquanto flete os membros superiores, inspirar. Enquanto estende os membros superiores, expirar.

Progressão: Realizar a atividade com objetos progressivamente mais pesados.

Atividade: Em pé com os pés ligeiramente afastados. Enquanto estica os braços para cima, inspire. Coloque o peso do corpo nos dedos dos pés (“em bicos dos pés”). Pegue no saco do arroz (ou outra mercearia). Enquanto desce da posição dos “bicos dos pés” e baixa os braços, expire.

Progressão: Realize a atividade com objetos mais pesados.



METs: 2.0 a 3.3

Profissional de saúde

Participante

Ao guardar objetos utilizados com frequência ou quando chega das compras:

Movimento: De pé ou sentado. Afastar ligeiramente os membros inferiores. Segurar uma garrafa de água de meio litro em cada mão. Realizar abdução dos membros superiores até à altura dos ombros. Realizar adução dos membros superiores.

Respiração: Enquanto realiza abdução, expirar. Enquanto realiza adução, inspirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável. Trocar as garrafas de meio litro por garrafas de um litro ou um saco de arroz, em cada mão.

Atividade: De pé ou sentado. Afaste ligeiramente as pernas. Segure uma garrafa de água de meio litro em cada mão. Enquanto afasta os braços esticados e os sobe até à altura dos ombros, inspire. Enquanto baixa os braços, expire.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável. Troque as garrafas de meio litro por garrafas de um litro ou um saco de arroz, em cada mão.



METs: 3.3

Profissional de saúde

Participante

Se um objeto estiver no caminho ou se cair ao chão, passar por cima dele antes de o apanhar:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Realizar flexão da anca e joelho para passar por cima do objeto de forma segura e controlada, em vez de o contornar. Voltar-se e realizar agachamento para apanhar o objeto.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, expirar. Enquanto se levanta, inspirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Dobre e levante bem a perna para passar por cima do objeto. Enquanto se vira e se agacha para apanhar o objeto, inspire. Enquanto se levanta, expire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Se um objeto estiver no caminho ou se cair ao chão, passar por cima dele antes de o apanhar:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Passar por cima do objeto a andar lateralmente de forma segura e controlada. Realizar agachamento para apanhar o objeto.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto se levanta, expirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Passe por cima do objeto a andar de lado. Enquanto se agacha para apanhar o objeto, inspire. Enquanto se levanta, expire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Se um objeto estiver no caminho ou se cair ao chão, passar por cima dele antes de o apanhar:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Passar por cima do objeto a andar para trás de forma segura e controlada. Realizar agachamento para apanhar o objeto.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto se levanta, expirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes, enquanto for confortável.

Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atenção: se o objeto for muito alto ou o chão estiver molhado não deve realizar esta atividade.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa ou bancada da cozinha). Passe por cima do objeto a andar para trás. Enquanto se agacha para apanhar o objeto, inspire. Enquanto se levanta, expire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes, enquanto lhe for confortável.

Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atenção: se o objeto for muito alto ou o chão estiver molhado não deve realizar esta atividade.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera por algo ou alguém:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Afastar os membros inferiores à largura dos ombros. Realizar agachamento lentamente. Regressar à posição inicial. Manter a cervical e o tronco alinhados.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto realiza a extensão, expirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes e mais lentamente.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície segura superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Afastar as pernas à largura dos ombros. Enquanto dobra os joelhos lentamente, inspire. Enquanto estica os joelhos, expire. Mantenha as costas sempre direitas.

Progressão: Realize o movimento mais vezes e mais lentamente.



METs: 2.0

Atividades que posso fazer à tarde

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto vê televisão, lê uma revista, um livro ou jornal:

Movimento: Sentado, realizar dorsiflexão da tibiotársica e flexão plantar. Aguentar alguns segundos em cada posição.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo. Realizar o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável.

Atividade: Sente-se, com o calcanhar apoiado no chão. Levante os dedos o mais que conseguir em direção ao teto. De seguida levante o calcanhar e estique os pés até ficar a tocar no chão com a ponta dos dedos. Respire normalmente enquanto realiza a atividade.

Progressão: Mantenha o pé dobrado ou esticado durante mais tempo. Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto vê televisão, lê uma revista, um livro ou jornal:

Movimento: Sentado com a cervical e o tronco alinhados e as costas apoiadas na cadeira. Apoiar os pés no chão. Realizar flexão dos joelhos a 90°. Colocar um saco de arroz em cima das pernas ou dos pés. Realizar extensão dos joelhos e dorsiflexão da tibiotársica. Regressar à posição inicial.

Respiração: Enquanto eleva os membros inferiores, expirar. Enquanto baixa os membros inferiores, inspirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com as costas direitas e encostadas à cadeira. Apoie os pés no chão. Coloque um saco de arroz em cima das pernas ou dos pés com os joelhos dobrados. Enquanto estica as pernas e os pés, expire. Enquanto dobra novamente os joelhos e baixa as pernas, inspire.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável.



METs: 2.8

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera por algo ou alguém ou enquanto vê TV ou ouve rádio:

Movimento: Apoiar as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Afastar ligeiramente os pés.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.

Atividade: Apoie as mãos no sofá ou cadeira, ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Afastar ligeiramente os pés. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto lê uma revista, um livro ou jornal:

Movimento: Apoiar as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Alinhar um pé à frente do outro.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no sofá ou cadeira, ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Coloque um pé à frente do outro na mesma linha. Respire normalmente.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto lê uma revista, um livro ou jornal:

Movimento: Apoiar as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Realizar flexão da anca e do joelho esquerdos. Colocar o pé em flexão plantar. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza flexão, expirar. Enquanto mantém a posição respirar normalmente. Enquanto realiza extensão, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel).

Enquanto dobra o joelho esquerdo e o sobe, expire. Respire normalmente enquanto mantem a posição durante alguns segundos. Enquanto volta a colocar o pé no chão, inspire. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto lê uma revista, um livro ou jornal:

Movimento: Apoiar as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Com a anca em posição neutra, realizar flexão do joelho. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza flexão expirar. Enquanto mantém a posição respire normalmente. Enquanto realiza extensão do joelho, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no sofá ou cadeira ao lado de uma parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha ou móvel). Enquanto dobra joelho e puxa a perna para trás, expire. Respire normalmente enquanto mantém a posição durante alguns segundos. Enquanto baixa a perna, inspire. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto espera por alguém, ouve rádio ou vê televisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa parede. Afastar ligeiramente os pés. Realizar flexão do tronco transferindo o peso do corpo para a ponta dos pés. Manter a posição por breves segundos.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Apoie uma mão numa parede. Afaste ligeiramente os pés. Incline-se para a frente colocando o peso do seu corpo sobre a ponta dos pés. Mantenha a posição por breves segundos. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

À tarde, enquanto espera por alguém, ouve rádio ou televisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa parede. Afastar ligeiramente os pés. Realizar extensão do tronco transferindo o peso do corpo para os calcanhares. Manter a posição por breves segundos.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Apoie uma mão numa parede. Afaste ligeiramente os pés. Incline-se ligeiramente para trás colocando o peso do seu corpo sobre os calcanhares. Mantenha a posição por breves segundos. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

No corredor quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar com o calcanhar de um pé encostado à frente dos dedos do outro pé.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhe com o calcanhar de um pé encostado à frente dos dedos do outro pé. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar sobre os dedos dos pés.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel).

Caminhe sobre os bicos dos pés para a frente. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar sobre os dedos dos pés para trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel).

Caminhe sobre os bicos dos pés para trás. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar sobre os calcanhares para a frente.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel).

Caminhe sobre os calcanhares para a frente. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar sobre os calcanhares para trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhe sobre os calcanhares para trás. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Caminhar de lado enquanto prepara o lanche:

Movimento: Apoiar as mãos numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhar lateralmente para a direita. Caminhar lateralmente para a esquerda.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Caminhe de lado para a direita. Caminhe de lado para a esquerda. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Atividades que posso fazer no pátio, quintal, varanda ou jardim durante o dia

Profissional de saúde

Participante

Ao deslocar-se fora de casa enquanto apanha sol:

Movimento: Apoiar a mão numa parede.
Caminhar sobre os dedos dos pés para a frente.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável.
Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie a mão numa parede.
Caminhe em bicos dos pés para a frente.
Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao deslocar-se fora de casa enquanto apanha sol:

Movimento: Apoiar a mão numa parede.
Caminhar sobre os dedos dos pés para trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável.
Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie a mão numa parede.
Caminhe sobre os bicos dos pés para trás. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao deslocar-se fora de casa enquanto apanha sol:

Movimento: Apoiar a mão numa parede.

Caminhar sobre os calcanhares para a frente.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável; apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie a mão numa parede.

Caminhe sobre os calcanhares para a frente. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao deslocar-se fora de casa enquanto apanha sol:

| | |
|---|--|
| Movimento: Apoiar a mão numa parede. Caminhar sobre os calcanhares para trás. | Atividade: Apoie a mão numa parede. Caminhe sobre os calcanhares para trás. |
| Respiração: Normal. | Respire normalmente durante a |
| Progressão: Realizar a atividade durante mais tempo, enquanto for confortável. | atividade. |
| Apoiar um dedo, sem apoio. | Progressão: Realize a atividade durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo, sem apoio. |



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Quando pretende virar e mudar de sentido:

Movimento: Apoiar a mão numa parede. Caminhar em frente normalmente. Virar lentamente. Continuar a caminhar no outro sentido.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie a mão numa parede.

Caminhe para a frente andando normalmente. Vire-se lentamente. Continue a andar no outro sentido.

Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Quando pretende virar e mudar de sentido:

Movimento: apoiar as mãos numa parede. Caminhar lateralmente. Virar-se lentamente. Continuar a caminhar lateralmente no outro sentido.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos numa parede. Caminhe de lado. Vire-se lentamente. Continue a andar de lado no outro sentido. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Quando pretende virar e mudar de sentido:

Movimento: Apoiar a mão numa parede. Caminhar para trás. Virar-se lentamente. Continuar a caminhar para trás no outro sentido.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie a mão numa parede. Caminhe para trás. Vire-se lentamente. Continue a andar para trás no outro sentido. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0 a 6.0

Profissional de saúde

Participante

Jardinagem:

Movimento: De pé ou sentado. Tratar dos vasos numa mesa.

Respiração: Normal. Se for necessário realizar agachamento: ao agachar, inspirar e ao levantar, expirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: De pé ou sentando. Trate dos vasos numa mesa. Respire normalmente.

Se tiver de se agachar para apanhar as folhas: ao agachar, inspire e ao levantar, expire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Jardinagem:

Movimento: Agachar para tratar das ervas ou plantas no chão.

Respiração: Enquanto realiza agachamento, inspirar. Enquanto se levanta, expirar.

Progressão: Manter a posição por mais tempo. Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Agache-se para tratar das ervas ou plantas no chão. Enquanto se agacha, inspire. Enquanto se levanta, expire.

Progressão: Mantenha-se mais tempo na posição. Realize a atividade mais vezes.



METs: 4.0

Atividades que posso fazer no exterior durante o dia

Profissional de saúde

Participante

Subir escadas:

Movimento: Utilizar a força dos membros inferiores para subir as escadas. Apoiar a mão no corrimão sem fazer força.

Realizar flexão da anca e do joelho ao subir o degrau.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Preferir as escadas em vez dos elevadores.

Atividade: Utilize a força das pernas para subir as escadas. Apoie a mão no corrimão sem fazer força. Eleve bem o joelho ao subir o degrau. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Prefira as escadas em vez dos elevadores.



METs: 4.0

Profissional de saúde

Participante

Subir escadas:

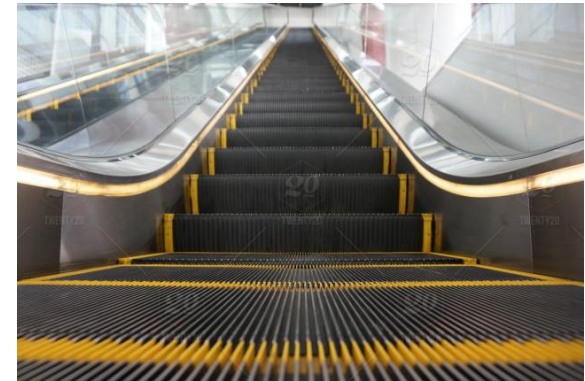
Movimento: Nos serviços ou centros comerciais usar as escadas em vez dos elevadores. Caminhar nas escadas/tapetes rolantes se sentir confiança em fazê-lo.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Nos serviços ou centros comerciais use as escadas em vez dos elevadores. Caminhe nas escadas/tapetes rolantes se sentir confiança em fazê-lo. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 4.0 a 8.8

Profissional de saúde

Participante

Passear com o animal de estimação:

Movimento: Caminhar com o cão, numa zona tranquila e com trela. Esta atividade só pode ser realizada se o participante e o cão tiverem uma boa relação e o cão estiver bem domesticado.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Caminhe com o cão, numa zona tranquila e com trela. Esta tarefa só pode ser realizada se tiver uma boa relação com o cão, e o cão estiver bem domesticado. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 4.0 a 5.0

Profissional de saúde

Participante

Lazer:

Movimento: Dançar é sempre uma boa opção, sozinho ou acompanhado. Para além de ser uma atividade física divertida faz bem à saúde e aumenta a tolerância ao esforço.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Dançar é sempre uma boa opção, sozinho ou acompanhado, ligue a música e dance. Para além de ser uma atividade física divertida faz bem à saúde e aumenta a sua tolerância ao esforço.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 5.0

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Caminhar até um café mais longe, ou dar duas voltas ao quarteirão antes de ir ao café habitual.

Respiração: Normal.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.

Atividade: Vá a um café mais longe, ou dê duas voltas ao quarteirão antes de ir ao café habitual. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 2.5

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Caminhada acompanhado ou passeio nos jardins locais. Caminhar com um familiar, vizinho ou amigo/a.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Aumentar progressivamente o tempo de passeio.

Atividade: Passeie nos jardins locais. Caminhe com um familiar, vizinho ou amigo/a. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Passeie durante mais tempo.



METs: 2.5 a 5.3

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Caminhar na praia.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes. Inicialmente caminhar nos passadiços e quando sentir confiança fazer caminhadas na areia.

Atividade: Caminhe na praia.

Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes. Inicialmente caminhe nos passadiços e quando sentir confiança faça as caminhadas na areia.



METs: 4.5

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Acompanhar e ajudar nas compras do supermercado. Carregar um saco de compras em cada mão.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Acompanhe e ajude nas compras do supermercado. Carregue um saco de compras em cada mão. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 2.3 a 2.5

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Caminhar até à padaria para comprar o pão em vez de optar que o levem a casa.

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Vá à padaria comprar o pão em vez de optar que o tragam a casa. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 2.5

Profissional de saúde

Participante

Caminhadas:

Movimento: Envolvimento em atividades locais com alguém conhecido (p.e., caminhadas em grupo).

Respiração: Normal.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes.

Atividade: Envolver-se em atividades locais com alguém conhecido (p.e., caminhadas em grupo). Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Realize a atividade mais vezes.



METs: 2.5 a 5.3

Atividades que posso fazer à noite

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera pelo jantar:

Movimento: De pé, apoiar a mão direita numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Realizar flexão do joelho esquerdo. Com o auxílio da mão esquerda, segurar o pé esquerdo em direção à nádega. Manter a posição durante alguns segundos. Regressar à posição inicial. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto realiza flexão do joelho, expirar. Respirar normalmente enquanto mantém a posição. Enquanto realiza extensão da perna, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável e sem perder o equilíbrio. Apoiar um dedo, sem apoio.

Atividade: De pé, apoie a mão direita numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Dobre o joelho esquerdo para trás até ao máximo que conseguir. Puxe o pé esquerdo em direção à nádega com o auxílio da mão esquerda enquanto expira. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Baixe a perna enquanto inspira. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável e sem perder o equilíbrio. Apoie um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera pelo jantar:

Movimento: Em pé, em frente a uma parede. Afastar ligeiramente os membros inferiores. Apoiar as mãos na parede.

Realizar flexão dos cotovelos com retração/adução das omoplatas. Realizar extensão dos membros superiores e protração/abdução das omoplatas.

Respiração: Enquanto realiza a flexão, inspirar. Enquanto realiza a extensão, expirar.

Progressão: Realizar o movimento mais vezes, enquanto for confortável.

Atividade: De pé, em frente a uma parede. Afaste ligeiramente os braços. Estique os braços contra e apoie bem as mãos na parede. Enquanto dobra os braços, inspire. Enquanto estica os braços, expire.

Progressão: Realize o movimento mais vezes, enquanto lhe for confortável.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera pelo jantar:

Movimento: Sentado numa cadeira. Apoiar os pés no chão com os membros inferiores ligeiramente afastados. Cruzar os membros superiores sobre o peito. sentar numa cadeira. Levantar e sentar sucessivamente.

Respiração: Enquanto se levanta, expirar. Enquanto se senta, inspirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes, ao ritmo de cada um.

Atividade: Sente-se no meio de uma cadeira. Apoie os pés no chão. Afaste ligeiramente as pernas e os pés. Cruze os braços em frente ao peito. Enquanto se levanta, expire. Enquanto se senta, inspire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes, ao seu ritmo.



METs: 3.5 a 4.0

Profissional de saúde

Participante

Enquanto espera pelo jantar:

Movimento: Em pé, com os membros superiores ao longo do corpo ou ligeiramente à frente. Levantar e sentar sucessivamente.

Respiração: Enquanto se levanta, expirar. Enquanto se senta, inspirar.

Progressão: Realizar a atividade mais vezes, ao ritmo de cada um. Segurar uma garrafa de água de meio litro ou um saco de arroz em cada mão.

Atividade: De pé, com os braços esticados de lado ou à frente. Enquanto se levanta, expire.

Enquanto se senta, inspire.

Progressão: Realize a atividade mais vezes, ao seu ritmo. Segure uma garrafa de água de meio litro ou um saco de arroz em cada mão.



METs: 3.5 a 4.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor, quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão na parede ou numa superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Afastar ligeiramente os pés.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo e sem apoio. Pés juntos.

Atividade: Apoie uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Afastar ligeiramente os pés. Respire normalmente durante a atividade.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo e sem apoio. Pés juntos.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

No corredor, quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Alinhar um pé à frente do outro. Alternar o pé da frente com o de trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Coloque um pé à frente do outro na mesma linha. Respire normalmente durante a atividade. Alterne o pé da frente com o de trás.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo e sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

No corredor, quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel).

Transferir o peso do corpo para o membro inferior esquerdo. Realizar flexão do joelho direito com a anca em posição neutra. Alternar o lado.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Apoie-se na perna esquerda e dobre o joelho da perna direita para trás. Respire normalmente durante a atividade. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie um dedo e sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

No corredor, quando muda de divisão:

Movimento: Apoiar uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel).

Transferir o peso do corpo para o membro inferior esquerdo. Realizar flexão da anca e do joelho direito. Colocar o pé direito em flexão plantar. Alternar o lado.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie uma mão na parede ou superfície estável (p.e., mesa, bancada da cozinha, corrimão ou móvel). Apoie-se na perna esquerda. Dobre o joelho direito para a frente até à altura que conseguir estar confortavelmente.

Estique o pé direito. Respire normalmente durante a atividade. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoiar um dedo e sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao ver televisão ou ao ouvir rádio:

Movimento: Sentado, numa cadeira sem braços. Apoiar os pés no chão ligeiramente afastados. Colocar o membro superior esquerdo na axila direita, com a mão esquerda a segurar na zona das costelas. Realizar inclinação lateral do tronco para o lado direito. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Enquanto realiza o movimento, expirar. Respirar normalmente enquanto mantem a posição.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo enquanto for confortável e sem perder o equilíbrio.

Atividade: Sente-se numa cadeira sem braços. Apoie os pés no chão ligeiramente afastados. Coloque o braço esquerdo na axila direita, com a mão direita a segurar na zona das costelas. Antes de iniciar o movimento, inspire. Enquanto leva a mão direita em direção ao chão, o mais longe que conseguir, sem cair, expire. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo enquanto lhe for confortável e sem perder o equilíbrio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao ver televisão ou ao ouvir rádio:

Movimento: Apoiar os pés no chão, ligeiramente afastados. Cruzar os membros superiores sobre o peito. Realizar inclinação lateral máxima direita do tronco, mantendo o limite de estabilidade. Regressar à posição inicial. Alternar o lado.

Respiração: Enquanto se inclina, expirar. Enquanto regressa à posição inicial, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com os pés bem assentes no chão e ligeiramente afastados. Cruze os braços em frente ao peito. Enquanto inclina o tronco para a direita, o máximo que conseguir, sem cair, expire. Enquanto regressa à posição inicial, inspire. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Quando acaba de ver televisão, à noite:

Movimento: Sentado com o tronco e a cervical alinhados. Realizar extensão do membro superior direito com extensão do punho. A mão esquerda ajuda ao movimento. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Ao iniciar o movimento, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com as costas e a cabeça direitas. Antes de iniciar o movimento, inspire. Ao esticar o braço direito com a palma da mão virada para cima, expire. Estique a mão direita para baixo, com ajuda da mão esquerda. Enquanto mantem a posição durante alguns segundos, respire normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Quando acaba de ver televisão, à noite:

Movimento: Sentado com o tronco e a cervical alinhados. Realizar extensão do membro superior direito com flexão do punho. A mão esquerda ajuda ao movimento. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Ao iniciar o movimento, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com as costas e a cabeça direitas. Antes de iniciar o movimento, inspire. Enquanto estica o braço direito com as costas da mão virada para cima, expire. Dobre a mão direita para baixo com ajuda da mão esquerda. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Quando acaba de ver televisão, à noite:

Movimento: Sentado, com o tronco e a cervical alinhados. Realizar flexão do membro superior e cotovelo esquerdos, de forma a colocar a mão esquerda atrás da cabeça. A mão direita ajuda a estabilizar o cotovelo esquerdo. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Antes de iniciar o movimento, inspirar. Ao iniciar o movimento, expirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se com as costas e a cabeça direitas. Antes de iniciar o movimento, inspire. Enquanto empurra o cotovelo esquerdo para chegar com a mão atrás da cabeça, expire. A mão direita ajuda a empurrar o cotovelo esquerdo. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Passar a guardar alguns objetos em locais baixos como p.e. a pasta e a escova de dentes:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Afastar os membros inferiores à largura dos ombros. Realizar flexão dos joelhos para alcançar os objetos mais baixos.

Regressar à posição inicial.

Respiração: Enquanto realiza flexão dos joelhos, inspirar. Enquanto regressa à posição inicial, expirar.

Progressão: Manter a posição por mais tempo. Apoiar uma mão, um dedo, sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Afaste as pernas à largura dos ombros.

Enquanto se agacha para alcançar os objetos mais baixos, inspire. Enquanto se levanta, expire.

Progressão: Mantenha a posição por mais tempo. Apoie uma mão, um dedo, sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao escovar os dentes, lavar a loiça, ver televisão/ouvir rádio ou enquanto espera por algo/alguém:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Afastar ligeiramente os pés. Manter a posição durante alguns segundos.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Afaste ligeiramente os pés. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao escovar os dentes, lavar a loiça, ver televisão/ouvir rádio ou enquanto espera por algo/alguém:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Alinhar os pés um à frente do outro.

Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o pé da frente com o de trás.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Coloque um pé à frente do outro na mesma linha. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o pé da frente com o de trás.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 1.8

Profissional de saúde

Participante

Ao escovar os dentes, lavar a loiça, ver televisão/ouvir rádio ou enquanto espera por algo/alguém:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Transferir o peso do corpo para o membro inferior direito. Realizar flexão do joelho esquerdo. Manter a posição durante alguns segundos. Alternar o lado.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Apoie-se na perna direita. Dobre o joelho esquerdo para trás. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Alterne o lado.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao escovar os dentes, lavar a loiça, ver televisão/ouvir rádio ou enquanto espera por algo/alguém:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Afastar ligeiramente os pés. Transferir o peso do corpo para os dedos dos pés.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Afastar ligeiramente os pés. Coloque-se sobre os bicos dos pés. Mantenha a posição enquanto respira normalmente.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

Ao escovar os dentes, lavar a loiça, ver televisão/ouvir rádio ou enquanto espera por algo/alguém:

Movimento: Apoiar as mãos no lavatório.

Afastar ligeiramente os pés. Transferir o peso do corpo para os calcanhares.

Respiração: Normal.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Apoiar uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.

Atividade: Apoie as mãos no lavatório.

Afaste ligeiramente os pés. Coloque o peso do seu corpo sobre os calcanhares.

Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável. Apoie uma mão, um dedo e sem apoio. Pés juntos.



METs: 2.0

Profissional de saúde

Participante

À noite, antes de se deitar:

Movimento: Sentar na beira da cama com o tronco e a cervical alinhados. Unir as mãos. Entrelaçar os dedos. Realizar flexão dos membros superiores à altura dos ombros. Levar as mãos para a frente, como se quisesse chegar à parede durante alguns segundos, com os cotovelos esticados. Manter a posição durante alguns segundos. Baixar os membros superiores.

Respiração: Enquanto realiza flexão dos membros superiores, expirar. Enquanto mantém a posição, respirar normalmente. Enquanto baixa os membros superiores, inspirar.

Progressão: Manter a posição durante mais tempo, enquanto for confortável.

Atividade: Sente-se na beira da cama com as costas e a cabeça alinhados.

Una as mãos. Entrelace os dedos.

Enquanto estica os braços à altura dos ombros, expire. Puxe as mãos para a frente, como se quisesse chegar à parede. Mantenha a posição durante alguns segundos enquanto respira normalmente. Enquanto baixa os braços, inspire.

Progressão: Mantenha a posição durante mais tempo, enquanto lhe for confortável.



METs: 1.8

Conclusão

A atividade física traduz-se em muitos benefícios para a saúde, mesmo pequenos aumentos no nível de atividade física podem ter um impacto positivo na saúde. É imperativo diminuir o tempo em atividade sedentária e aumentar a atividade física das pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência. Para que isso aconteça, é importante existir uma abordagem centrada no participante e no cuidador/pessoa significativa que o acompanha, que permita adaptar a atividade física a cada pessoa.

Este manual demonstra como é possível aumentar a atividade física e reduzir o tempo em atividade sedentária através das rotinas diárias. Assim, os participantes, com a orientação do profissional de saúde, podem praticar atividade física no seu dia-a-dia, fazendo simples e pequenas alterações, que irão promover um estilo de vida mais saudável.



Referências

1. Brodaty H, Aerts L, Crawford JD, Heffernan M, Kochan NA, Reppermund S, et al. Operationalizing the Diagnostic Criteria for Mild Cognitive Impairment: The Salience of Objective Measures in Predicting Incident Dementia. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2017;25(5):485-97.
2. WHO. Dementia: a Public Health Priority. 2012.
3. WHO. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health Copenhagen2007 [Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf.
4. WHO. Physical activity - Fact sheet 2017 [Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
5. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a promoção de AF 2016-2025. 2016.
6. van Alphen HJ, Volkers KM, Blankevoort CG, Scherder EJ, Hortobagyi T, van Heuvelen MJ. Older Adults with Dementia Are Sedentary for Most of the Day. *PloS one*. 2016;11(3):e0152457.
7. Stubbs B, Eggermont L, Soundy A, Probst M, Vandenbulcke M, Vancampfort D. What are the factors associated with physical activity (PA) participation in community dwelling adults with dementia? A systematic review of PA correlates. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2014;59(2):195-203.
8. Clemson L, Singh M, Bundy A, Cumming R, Manollaras K, O'Loughlin P, et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ : British Medical Journal*. 2012;345.
9. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985;100(2):126-31.
10. Clemson L, Singh M, Munro J. LiFE Lifestyle-integrated Functional Exercise. Reducing falls and improving function. Faculty of Health Sciences: The University of Sydney; 2007.
11. WHO. ICF International Classification of Function, Disability and Health Geneva2001 [Available from: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>.
12. Hsieh S, Schubert S, Hoon C, Mioshi E, JR H. Validation of the Addenbrooke's Cognitive Examination III in frontotemporal dementia and Alzheimer's disease. *Dement Geriatr Cogn Disord*. 2013;36(3-4):242-50.
13. Davis MG, Fox KR. Physical activity patterns assessed by accelerometry in older people. *Eur J Appl Physiol*. 2007;100(5):581-9.
14. Marshall AL, Smith BJ, Bauman AE, Kaur S. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors. *British journal of sports medicine*. 2005;39(5):294-7; discussion -7.
15. Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc*. 1982;14(5):377-81.
16. Frago C, Gahbauer E, Van Ness P, Gill T. Reporting Peak Expiratory Flow in Older Persons. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2007;62(10):1147-51.
17. American Thoracic Society/European Respiratory Society. ATS/ERS Statement on Respiratory Muscle Testing. *Am J Respir Crit Care Med*. 2002;166(4):518-624.
18. Mathiowetz V, Weber K, Volland G, Kashman N. Reliability and validity of grip and pinch strength evaluations. *J Hand Surg Am*. 1984;9(2):222-6.
19. Jones C, Rikli R, Beam W. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Res Q Exerc Sport*. 1999;70(2):113-9.
20. Padgett PK, Jacobs JV, SL K. Is the BESTest at Its Best? A Suggested Brief Version Based on Interrater Reliability, Validity, Internal Consistency, and Theoretical Construct. *Phys Ther*. 2012;92(2):1197-207.
21. Jones C, Rikli R, Max J, Noffal G. The Reliability and Validity of a Chair Sit-and-Reach Test as a Measure of Hamstring Flexibility in Older Adults. *Res Q Exerc Sport*. 1998;69(4):338-43.

22. Weiner D, Duncan P, Chandler J, Studenski S. Functional reach: a marker of physical frailty. *J Am Geriatr Soc.* 1992;40(3):203-7.
23. Podsiadlo D, Richardson S. The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.* 1991;39(2):142-8.
24. Hill C, Denehy L, Holland A, McDonald C. Measurement of functional activity in chronic obstructive pulmonary disease: the grocery shelving task. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2008;28(6):402-9.
25. Logsdon R, Gibbons L, McCurry S, L T. Quality of life in Alzheimer's disease: patient and caregiver reports. *J Ment Health Aging.* 1999;5(1):21-32.
26. Wimo A, Winblad B. Resource utilisation in dementia: RUDLite. *Brain Aging.* 2003;3:48-59.
27. Zarit SH, JM Z. The memory and behavior problems checklist – and the burden interview. Technical report, Pennsylvania State University; 1983.
28. Bédard M, Molloy D, Squire L, Dubois S, Lever J, O'Donnell M. The Zarit Burden Interview: A New Short Version and Screening Version. *Gerontologist.* 2001;41(5):652-7.
29. Persinger R, Foster C, Gibson M, Fater DC, Porcari JP. Consistency of the talk test for exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise.* 2004;36(9):1632-6.
30. Reed JL, Pipe AL. Practical Approaches to Prescribing Physical Activity and Monitoring Exercise Intensity. *The Canadian journal of cardiology.* 2016;32(4):514-22.
31. Snyder A, Colvin B, Gammack JK. Pedometer use increases daily steps and functional status in older adults. *Journal of the American Medical Directors Association.* 2011;12(8):590-4.
32. Cruz J, Brooks D, Marques A. Accuracy of piezoelectric pedometer and accelerometer step counts. *The Journal of sports medicine and physical fitness.* 2017;57(4):426-33.
33. Van't Leven N, Prick AE, Groenewoud JG, Roelofs PD, de Lange J, Pot AM. Dyadic interventions for community-dwelling people with dementia and their family caregivers: a systematic review. *International psychogeriatrics.* 2013;25(10):1581-603.
34. Dawson N, Judge KS, Gerhart H. Improved Functional Performance in Individuals With Dementia After a Moderate-Intensity Home-Based Exercise Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of geriatric physical therapy* (2001). 2017.
35. Holthoff VA, Marschner K, Scharf M, Steding J, Meyer S, Koch R, et al. Effects of Physical Activity Training in Patients with Alzheimer's Dementia: Results of a Pilot RCT Study. *PloS one.* 2015;10(4):e0121478.
36. Lowery D, Cerga-Pashoja A, Iliffe S, Thune-Boyle I, Griffin M, Lee J, et al. The effect of exercise on behavioural and psychological symptoms of dementia: the EVIDEM-E randomised controlled clinical trial. *International journal of geriatric psychiatry.* 2014;29(8):819-27.
37. McCurry SM, Pike KC, Vitiello MV, Logsdon RG, Larson EB, Teri L. Increasing walking and bright light exposure to improve sleep in community-dwelling persons with Alzheimer's disease: results of a randomized, controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society.* 2011;59(8):1393-402.
38. Padala KP, Padala PR, Lensing SY, Dennis RA, Bopp MM, Roberson PK, et al. Home-Based Exercise Program Improves Balance and Fear of Falling in Community-Dwelling Older Adults with Mild Alzheimer's Disease: A Pilot Study. *Journal of Alzheimer's disease : JAD.* 2017;59(2):565-74.
39. Pitkala KH, Poysti MM, Laakkonen ML, Tilvis RS, Savikko N, Kautiainen H, et al. Effects of the Finnish Alzheimer disease exercise trial (FINALEX): a randomized controlled trial. *JAMA internal medicine.* 2013;173(10):894-901.
40. Steinberg M, Leoutsakos JM, Podewils LJ, Lyketsos CG. Evaluation of a home-based exercise program in the treatment of Alzheimer's disease: the Maximizing Independence in Dementia (MIND) study. *International journal of geriatric psychiatry.* 2009;24(7):680-5.
41. Suttanon P, Hill KD, Said CM, Williams SB, Byrne KN, LoGiudice D, et al. Feasibility, safety and preliminary evidence of the effectiveness of a home-based exercise programme for older people with Alzheimer's disease: a pilot randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation.* 2013;27(5):427-38.

42. Teri L, Gibbons LE, McCurry SM, Logsdon RG, Buchner DM, Barlow WE, et al. Exercise plus behavioral management in patients with Alzheimer disease: a randomized controlled trial. *Jama*. 2003;290(15):2015-22.
43. Vreugdenhil A, Cannell J, Davies A, Razay G. A community-based exercise programme to improve functional ability in people with Alzheimer's disease: a randomized controlled trial. *Scandinavian journal of caring sciences*. 2012;26(1):12-9.
44. Ohman H, Savikko N, Strandberg TE, Kautiainen H, Raivio MM, Laakkonen ML, et al. Effects of Exercise on Cognition: The Finnish Alzheimer Disease Exercise Trial: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2016;64(4):731-8.
45. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Jr., Tudor-Locke C, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and science in sports and exercise*. 2011;43(8):1575-81.
46. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):75.
47. Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. The evolving definition of "sedentary". *Exercise and sport sciences reviews*. 2008;36(4):173-8.
48. Tudor-Locke C, Washington TL, Ainsworth BE, Troiano RP. Linking the American Time Use Survey (ATUS) and the Compendium of Physical Activities: methods and rationale. *Journal of physical activity & health*. 2009;6(3):347-53.
49. Services. DoHaH. Physical Activity Guidelines for Americans. 2008.
50. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*. 2011;43(7):1334-59.
51. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva; 2010.
52. (ACSM). ACoSM. General Principles of Exercise Prescription ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
53. Tudor-Locke C, Craig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*. 2013;38(2):100-14.